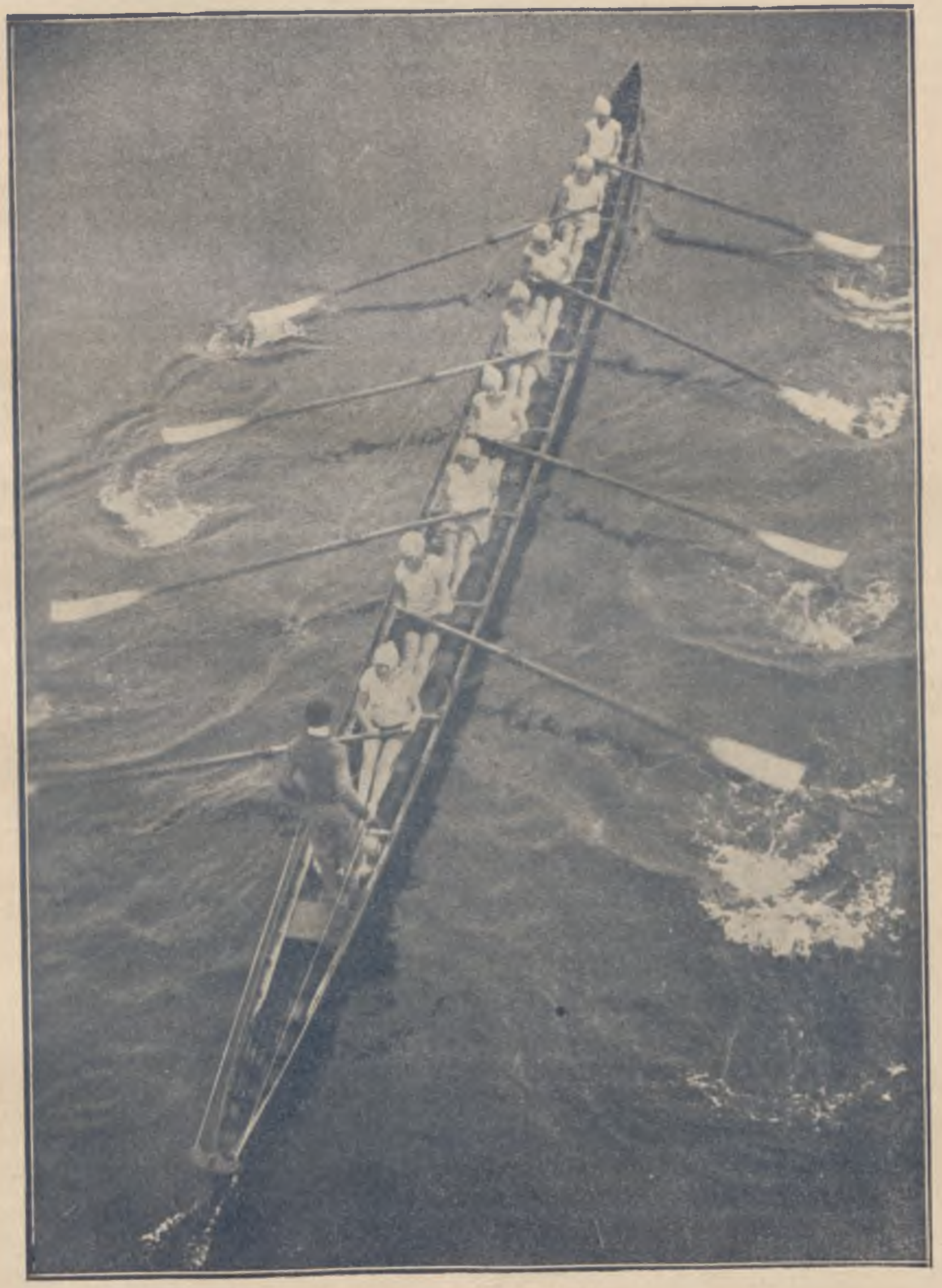
ROK II.
Nr. 23.
DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ:
KOB: SPORTO
HYGIENIE M



Ósemka pań A. Z. S'u Poznańskiego na treningu.

Pierwszy zeszyt grudniowy 1928 r.

Cena egz. 50 groszy.



Jazda na „delfinie".

UCZMY SIĘ

Wśród wielu istniejących definicyj pojęcia „sport", mniej lub więcej odbiegających wzajemnie od siebie, wszystkie zgodnie podkreślają jedną naczelną cechę sportu, a mianowicie — wysiłek. Wszystkie próby definicyj również zgodnie wymieniają i drugą cechę sportu — walkę.

Przyznać trzeba, że istotnie dwie te cechy — wysiłek i walka — stanowią nieodzowne znamiona sportu, znamiona najpiękniejsze i najbardziej wartościowe. Człowiek, uprawiający sport, dąży do pewnego celu, ujętego bądź w formę wyniku cyfrowego, bądź dla osiągnięcia pewnego poziomu sprawności fizycznej. W obu wypadkach pragnie doskonalić się, co osiąga drogą wydatkowanego wysiłku. Pracując dla zdobycia postawionego celu, walczy z sobą — z własnem lenistwem, niedołęstwem, nieumiejętnościami, walczy zarazem, pragnąc uzyskać lepsze rezultaty — z żywymi przeciwnikami, z kategorjami czasu i przestrzeni.

Wysiłek — jest warunkiem czynnego istnienia człowieka nietylko w sporcie, lecz wogóle w życiu. Ale w sporcie — wysiłek jest zasadą naczelną, koniecznością absolutną.

Wysiłek w sporcie, mający skutkować postępy w pracy, nie może być bezmyślny i bezcelowy. Musi znaleźć prawidła, które nadadzą mu zdecydowany kształt w zależności od celu, dla którego ma być zużytkowany. Musi podporządkować się zasadom, które nazywamy kulturą wysiłku.

Kultura wysiłku wskazuje i uczy, w jaki sposób wysiłek dać może maksimum rezultatów przy racjonalnem jego zużytkowaniu. Technika, taktyka i zaprawa, czyli trening, oto są trzy naczelne postulaty kultury wysiłku.

Przez technikę rozumiemy umiejętność osiągania najlepszych rezultatów przy najmniejszym wydatku energji. Chodzi tu o uwzględnienie metod najbardziej racjonalnych, o pozbycie się ruchów dla danego celu zbędnych, o jaknajlepsze skoordynowanie ruchów w momencie wysiłku. Słowem — technika sportu uczy nas, jak winniśmy gospodarować wysiłkiem oszczędnie, aby maksimum wysiłku towarzyszyło maksimum rezultatu. W dobie dzisiejszej technika poszczególnych sportów stoi bardzo wysoko i największy nawet talent sportowy bez zdobycia umiejętności technicznych nie wzniesie się na pożądany poziom.

Taktyką nazywamy umiejętność najodpowiedniejszego zastosowania sił, wykorzystywania sytuacji, momentu i kierunku, w jakim należy zużytkować w danym momencie cały wysiłek. Jest to sztuka obmyślanego rozkładu sił i jego zapasów. Ilustrując określenie powyższe przykładami, powiemy, że biegacz, który posiada doskonały sprint końcowy, rezerwować będzie cały swój wysiłek na finisz, w tym właśnie momencie próbując zdobycia zwycięstwa. Przeciwnie postępować będzie zawodnik wytrwały i równy, lecz nieposiadający końcowego sprintu: biec on będzie cały czas mocno, chcąc odsunąć się tak od swych rywali, aby ci zrywem finiszowym nie mogli go już minąć.

Pozostaje do omówienia trzeci postulat kultury wysiłku — zaprawa czyli trening. Trening polega na pracy udoskonalającej sprawność mięśni, nerwów, wytrzymałości, serca i płuc. Polega na wzbogacaniu zapasów siły, które niezbędne są przy wzmożonym wysiłku.

Jeśli teraz zestawimy trzy wymienione postulaty kultury wysiłku — technikę, taktykę i zaprawę, dojdziemy do wniosku, że sport kierowany temi wskazaniami uczy nas umiejętności zwiększania wysiłku, szanowania go, a unikając bezmyślnego szafowania istniejącemi zasobami sił, wskazuje, jak należy je zużytkować dla zapewnienia sobie maksimum ich wydajności.

Warto — po tych ogólnych roztrząsaniach — nadmienić, że kultura wysiłku wnosi jeszcze jeden dużej wagi postulat, któremu na imię — indywidualizacja pracy. Zasady treningu dostosowywać należy do wymogów danego organizmu, w przeciwnym bowiem razie mieć będziemy do czynienia z jednostkami bądź przetrenowanemi, bądź — niedotrenowanemi.

Kobiecy świat sportowy musi poznać się i czynić zadość wymogom kultury wysiłku, jeśli pragnie w pracy swej dojść do rezultatów pozytywnych nietylko w dziedzinie wyników czysto — sportowych, lecz i w swym dorobku sprawności życiowej. Umiejętności techniczne odgrywają w sporcie kobiecym

olbrzymie znaczenie, tembardziej, że w wysiłku kobiet zawsze na plan pierwszy wybije się i o zwycięstwie decydować będzie właśnie stopień techniki, mniej zaś siła fizyczna, w tej bowiem dziedzinie kobieta bardzo znacznie ustępuje mężczyźnie.

Taktyka natomiast rozwijać będzie w kobiecie cenne walory umysłowe: szybkość decyzji, orjentację, krytyczną ocenę sytuacji, chłodną rozwagę wyboru najlepszej metody postępowania. Tymczasem — z doświadczenia wiemy, że właśnie kobiety pod temi względami posiadają braki bardzo poważne. Przyjęła się nawet dość powszechnie opinja, że „zawodniczki startują bez głowy", dają maksimum wysiłku, nie zastanawiając się ani chwili nad jego celowością i racjonalnem zużytkowaniem.

Umiejętności techniczne i taktyczne są dostępne dla wszystkich, kto chce je zdobyć. Pamiętajmy o tem i... uczmy się.

Z ZAGADNIEŃ SPORTU KOBIET W AMERYCE

Krótkie moje i bardzo powierzchowne zetknięcie ze sportem w Stanach Zjednoczonych było dla mnie przedewszystkiem radosnem umocnieniem w zasadach, które głosi „Start" i całe niewieście grono, skupiające się przy tem piśmie.

Udając się do Ameryki, wiedziałam tylko o istnieniu t. zw. A. A. U. czyli Amateur Athletic Union, która bierze udział we wszystkich rozgrywkach międzynarodowych. Jakaż byłam zdziwiona, gdy wszystkie niewiasty, z któremi los mnie tam zetknął, a były to przeważnie nauczycielki wychowania fizycznego, lub referentki w. f. w magistratach i wydziałach szkolnych, wszystkie te niewiasty oświadczały mi z punktu, że z A. A. U. nie mają nic wspólnego. Dlaczego? Odpowiedź była zazwyczaj krótka i zawsze zawierała te dwa punkty: chcemy być uniezależnione od mężczyzn w decydowaniu o naszym programie pracy oraz chcemy pracować nad podniesieniem poziomu sportowego mas, a nie zajmować się przedewszystkiem produkowaniem gwiazd sportowych, jak to robi A. A. U.

Sapienti sat. Nie potrzebuję dodawać, jak bardzo dobrze je zrozumiałam.

W przeciwieństwie do A. A. U., która jednoczy przedewszystkiem kluby lub związki sportowe, mające właśnie na celu przedewszystkiem osiąganie wyczynów, i zajmujące się wskutek tego przedewszystkiem właśnie owym materjałem na „asy", kobiety amerykańskie zrzeszyły się w National Amateur Athletic Federation, tworząc tam przed pięciu laty oddział kobiecy, rozwijający się zupełnie samodzielnie.

Na pierwszem dorocznem walnem zebraniu, pionierka samodzielności kobiecej w sporcie miss Lillian Schoedler, dała następującą charakterystykę tego samodzielnego ruchu.

„Różnice w naszej pracy i męskiej płyną z dwóch prostych przyczyn: po pierwsze ćwiczymy kobiety a nie mężczyzn, powtóre niski stan kultury fizycznej kobiet zmusza nas do bardziej metodycznego i ostrożnego rozwoju sportów. Zasadniczym celem każdego wychowania musi być przygotowanie każdej jednostki do spełnienia jej zadań życiowych w sposób jaknajlepszy. Tem specjalnem zadaniem, wspólnem wszystkim kobietom bez względu na jej indywidualne drogi życiowe, jest macierzyństwo. Dlatego też program wychowania fizycznego i sportu musi mieć zadanie kobiety na uwadze, aby nie wyrządzić najmniejszej krzywdy jej organizmowi, tak odmiennnie skonstruowanemu od organizmu męskiego.

Jakżeż często się zdarza, że kobiety w okresie macierzyństwa ciężko okupują swe laury sportowe. To też dążeniem naszem jest podciągnięcie na pewien przeciętny poziom całych mas, a nie trenowanie jednostek o specjalnych warunkach budowy dla zdobywania rekordów.

Dlatego też program nasz musi być skonstruowany dla kobiet, jako dla kobiet, i musimy przekonać wszystkich, że należy **przystosować sport do dziewcząt, a nie dziewczęta do sportu.** Mężczyźni trenerzy nie zrozumieją tego nigdy, ich zainteresowanie ogranicza się tylko do wytrenowania zwycięskich zaspołów czy jednostek. Nie chcę tu bynajmniej występować przeciw tym mężczyznom, którzy wychowaniu fizycznemu kobiet oddali wielkie usługi, są oni i pozostaną wyjątkami — moje uwagi tyczą się ogółu mężczyzn.

Pierwszem naszem zadaniem jest zatem przystosowanie programu sportu do fizycznych i psychicznych warunków kobiety, drugiem — rozszerzenie sportu na masy kobiece. Gwiazdy zawsze znajdą okazję do wybicia się, najbardziej jednak potrzebują wychowania fizycznego i sportu te właśnie kobiety, które są najmniej zgrabne, albo nawet zupełnie niezgrabne.

To też po części dlatego zrzeszenie nasze wypowiada się gorąco przeciwko wszelkim kobiecym zawodom międzystowarzyszeniowym. Jeżeli chcemy pociągnąć masy, nie możemy zaczynać od programu, który będzie miał na celu przedewszystkiem przygotowanie drużyn reprezentacyjnych, co nie może odbyć się bez krzywdy dla całego ogółu. Jako dawna „gwiazda" w swojem kolegjum wiem najlepiej, jak bardzo te rze-





Zbiorowa lekcja tennisu w szkołach amerykańskich.





Na lekcjach tennisu uczenice amerykańskie ćwiczą wszystkie rodzaje uderzeń.

czy są szkodliwe. Drugą przyczyną dla której sprzeciwiamy się obecnie zawodom, jest to, że wobec tak młodego ruchu sportowego kobiet, stoimy wobec braku norm, wobec braku jakichkolwiek danych standartowanych. Musimy do zawodów międzystowarzyszeniowych dojść drogą tworzenia tych norm przez pracę i przez zawody wewnętrzne".

Miss Schoedler daje dalej szereg przykładów, jak rozgrywki i zawody są często wstępem do ukrytego profesjonalizmu w sporcie, tak bardzo rozpowszechnionego w Ameryce. Chce ona ustrzec dziewczęta przed tem, z czego dziś mężczyźni wybrnąć nie mogą. Kończy wreszcie swe wywody zdaniem:

„To też w pracy naszej w okresie bieżącym nie interesujemy się przygotowywaniem „asów", biciem rekordów, mistrzostwami, olimpjadami, a nawet martwimy się jeśli praca gdziekolwiek wchodzi na te tory. Wiemy jednak, że w naszych dążeniach znajdziemy całkowite poparcie zarówno kobiet, jak i mężczyzn, którzy całokształt wychowania człowieka mają na uwadze".

Umyślnie tłumaczę dosłownie niektóre ustępy z przemówienia sekretarki Federacji, aby nikt nie posądził mnie, że swoje poglądy umieszczam w sprawozdaniu o stosunkach amerykańskich. Przypuszczam, że każdego wprawi w zdumienie to, że na obu półkulach w tak odmiennych społeczeństwach mogą panować tak podobne warunki pracy i tak podobne hasła.

Widocznie powstanie oddziału kobiecego federacji, w końcu 1923 roku nastąpiło w najbardziej odpowiedniej chwili, gdyż federacja zyskała sobie wielki rozgłos i ogromna ilość organizacyj stanęła do współpracy pod sztandarem federacji.

Członkami federacji są:

1. Organizacje ogólnokrajowe jak np. Harcerstwo, Y. W. C. A., amerykańskie tow. zdrowia, zrzeszenie klubów kobiecych i wiele innych,
2. Wyższe uczelnie wychowania fizycznego.
3. Stowarzyszenia w. f. na wyższych uczelniach.
4. Stowarzyszenia w. f. w seminarjach nauczycielskich.
5. Wydziały wychowania fizycznego w poszczególnych Stanach.
6. Wydziały szkolne poszczególnych miast.
7. Inne organizacje kobiece.
8. Osoby fizyczne.

Przez te wszystkie organizacje które, obejmują większość dziewcząt amerykańskich i znaczny procent starszych kobiet w Ameryce, prowadzi Federacja swą pracę, z którą warto się zapoznać.

W. Prażmowska.

SAMOOBRONA KOBIETY

Nie tak dawno starałem się przekonać czytelniczki „Startu", iż powinny zapoznać się bliżej z japońskim systemem walki bez broni, z dżiu-dżitsu.

Dowodziłem w sposób, który mnie samemu wydał się przekonywujący — bo dziennikarze niezawsze są szczerzy w zachwytach — iż metoda ta jest nietylko najlepszą... i najhumanitarniejszą, ale pozazem i najlepiej dostosowaną do wymagań, jakim odpowiadać winien system samoobrony dla przedstawicielek płci pięknej.

Gdy Redaktorka tego pisma zażądała, bym się posunął nieco dalej i nie poprzestawał na teoretycznych rozważaniach, do których pono mam przesadną inklinację, chciałem ją odesłać do podręcznika dżiu-dżitsu, opracowanego przez Henryka Jeziorowskiego przy moim współudziale. Ale oburzyła się tylko: „co tam jakiś podręcznik, choćby najlepszy. To ma być wszystko w „Starcie".

Trudno. Z tego chwytu wyswobodzić się nie umiałem i musiałem kapitulować. Oto dlaczego w numerze dzisiejszym znajdą Łaskawe Panie uwagi ogólne (na złość jeszcze trochę pofilozofuję), poprzedzające wykład praktyczny dżiu-dżitsu... które stosować w życiu oby Panie miały jaknajmniej sposobności.

Chwyty, stosowane w dżiu-dżitsu, podzielić można na trzy grupy:

1) Przerzuty.

2) Obezwładnienia (przytrzymanie na ziemi, unieszkodliwienie przez ściśnienie, zduszenie lub działanie na stawy).

3) Ciosy, zadane ręką lub nogą.

Jest ich ilość nieprzebrana. Lepiej jest jednak umieć stosować zupełnie poprawnie niewielką ilość, niż powierzchownie znać choćby największą. Bo nieznaczna niedokładność wykonania pozbawi chwyt wszelkiej wartości.

W każdym chwycie można dostrzec trzy zasadnicze momenty:

1) Naruszenie równowagi przeciwnika.

2) Zapewnienie równowagi własnej.

3) Wykonanie natarcia.

Wszystko to powinno następować po sobie bez najmniejszej przerwy, gdyż inaczej przeciwnik zdąży w czas zareagować. Lepiej jest przeprowadzić śmiało i pewnie atak mniej racjonalnie pomyślany, niż... nie zdążyć zastosować chwytu nieodpartego.

Akcję każdą rozpoczynamy od wytrącenia przeciwnika z równowagi. Można tu uwzględnić dwa wypadki: kiedy przeciwnik stoi i kiedy jest w ruchu. W pierwszym równowaga jego będzie niestała wtedy, gdy ciężar ciała obciąża w większym stopniu jedną nogę, niż drugą. By wytrącić go zupełnie z równowagi, wystarczy pociągnąć

górną część ciała w stronę nogi obciążonej, lub też popchnąć dolną w kierunku przeciwnym. Oba ruchy mogą zresztą być wykonane równocześnie. Przewrócenie na bok jest trudne. Należy więc dążyć do obalenia przeciwnika naprzód i wtył, względnie naprawo i nalewo wskos, zależnie od ustawienia jego nóg.

Gdy ciało opiera się na palcach obu nóg, najłatwiejszem będzie obalenie naprzód; gdy obciąża pięty, jest już skłonność do upadku wtył, etc.

Jeśli partner stoi zupełnie równo, można go wyprowadzić z równowagi albo ciągnąc do siebie, albo odpychając: przeciwnik bądź się podda, bądź stawi opór. Wtedy wykorzystamy jego ruch, by go popchnąć w tym samym kierunku, w którym idzie jego własny wysiłek; połączenie obu sił ułatwi w sposób nadspodziewany kompletne wytrącenie z równowagi.

Obalenie przeciwnika, znajdującego się w ruchu, jest łatwiejsze o wiele. Wykonywując krok, przenosi się ciężar ciała z jednej nogi na drugą; uderzenie o nogę, na której spoczywa ciało, będzie zawsze za słabe; uderzenie o nogę, znajdującą się w powietrzu, będzie pozbawione wartości; jeśli jednak pochwycimy chwilę, w której przeciwnik właśnie stawia tę nogę na ziemi, i pchniemy ją ściśle wtedy, gdy na nią przechodzi ciężar ciała— zostaniemy zdziwieni łatwością, z jaką spowodujemy upadek partnera.

Jasnem jest, iż przeciwnik nasz również dążyć będzie, często podświadomie, do obalenia nas. O ile będziemy ulegali obawie przed bolesnym upadkiem, nigdy nie zachowamy niezbędnej w walce zimnej krwi. Umiejętność padania jest tedy ważną bardzo zaletą. Nabyć ją można dzięki specjalnym ćwiczeniom.

Gdy padamy wtył, najwłaściwszym sposobem łagodzenia upadku jest następujący: w chwili, gdy mamy już zetknąć się z ziemią, należy gwałtownie uderzyć dłonią o ziemię; ręka powinna być wyprostowana, pod kątem około 45° do ciała. Działa ona wtedy jak resor, amortyzując upadek. Trzeba uważać, by nie dotknąć ręką ziemi zawcześnie, a wyczekać, by ciało znajdowało się o jakie 20 ctm. od ziemi.

Inaczej się postępuje, gdy chodzi o złagodzenie upadku naprzód. Wyciąga się naprzód rękę zgiętą w łokciu, skierowaną palcami do wewnątrz; gdy dotkniemy dłonią ziemi, ręka zacznie działać jek resor: przesuniemy się kolejno na przedramię, ramię, bark, bok, biodro, aż wreszcie, wykonawszy kompletny obrót naokoło siebie, wstaniemy z powrotem na nogi.

To jest możliwe tylko wtedy, o ile przeciwnik nas puści. Jeśli, wykonywując rzut przez głowę, przytrzymuje nas, osłabimy uderzenie o ziemię, uginając nogi w kolanach i padając przedewszystkiem na stopy.

Jednym z warunków zapewnienia sobie równowagi jest umiejętność posuwania się na nogach. Normalny sposób chodzenia, przy którym ciężar ciała przenosi się kolejno z jednej nogi na drugą, i przy którym istnieje zawsze moment równowagi niestałej (kiedy nogi są na jednej linji), nie może być stosowany podczas walki. Chcąc posunąć się naprzód, odrywamy od ziemi przednią nogę, na którą przenosimy ciężar ciała w chwili, gdy opuszcza się już na ziemię; wtedy dosuwamy elastycznie nogę tylną do odpowiedniej odległości.

Przy kroku wtył, postępujemy podobnie: cofamy wprzód nogę tylną, na którą przechodzi ciężar ciała, poczem dosuwamy przednią. Ruchy powinny być szybkie, by przeciwnik nie mógł wykorzystać tego momentu. Gdy przeciwnik ciągnie nas lub odpycha, przesunięciu tułowia towarzyszyć powinno odpowiednie przesunięcie nóg, tak, by równowaga w żadnem momencie nie była zachwiana.

Na tem zakończę te rozważania ogólne, bez których trudnoby przejść do samej rzeczy — opisu najpewniejszych i najłatwiejszych do wykonania chwytów.

Wiktor Junosza.

III IGRZYSKA KOBIECE.

W roku 1930 w Pradze Czeskiej odbędą się III Igrzyska Kobiece w lekkiej atletyce. Zawody te powinny nas bardziej obchodzić, niż nawet udział na Olimpjadzie w Los Angeles. Przedewszystkiem termin jest o 2 lata bliższy, a po drugie — w Los Angeles dominować będą tak liczbą jak i wynikami zawodniczki U. S. A. czy Kanady, które napewno albo nie obstawią wcale Igrzysk w Pradze, albo przyjadą w znikomej liczbie.

Lekka atletyka kobieca idzie u nas wielkiemi krokami naprzód, a przez półtora roku zgórą, wiele możnaby zdziałać.

Już teraz mamy dość liczną grupę zawodniczek, którym bez zastrzeżeń możnaby powierzyć obronę barw polskich. Jeżeli przez półtora roku będziemy usilnie i racjonalnie trenować, to grupę naszych „asów" można nietylko powiększyć ale i polepszyć.

Na poprzednich Igrzyskach Kobiecych w Göteborgu w r. 1922 ograniczyliśmy się tylko do triumfu Konopackiej; na olimpiadzie w Amsterdamie, przy nierównie silniejszej konkurencji, wchodziliśmy już do finałów, w Pradze — możemy wygrywać.

Istnieje jeden jeszcze powód, dlaczego należy obstawić możliwie najlepiej naszą ekspedycję do Pragi. Oto Polski Związek Lekkoatletyczny już teraz zamierza czynić starania, żeby IV Igrzyska Kobiece w r. 1934 odbyły się w Polsce. A wiemy, że najlepszym atutem, któryby poprzeć nasze propozycje, byłby efekt kilku biało-czerwonych sztandarów, furkoczących na maszcie zwycięskim.



Lonka, rekordzistka Polski i świata w rzucie oszczepem.



Prysznice w szkole p. Bertram.



Szatnia w szkole p. Bertram.

WIZYTA W SZKOLE AGNETY BERTRAM

W pogodny poranek sierpniowy przybił do portu kopenhaskiego statek „Malmö", mieszczący na swym pokładzie uczestników kursu wakacyjnego w Południowo-szwedzkim instytucie gimnastycznym w Lund (dyrektor major I. G. Thulin), pomiędzy którymi znajdowało się sześciu Polaków.

Ponieważ cała szóstka wyraziła chęć odseparowania się od reszty uczestników, którzy zresztą tylko chcieli obejrzeć miasto, zakomunikowano o tem majorowi T., który chętnie na to przystał. Za wspólną zgodą postanowiono zwiedzić istniejącą od r. 1915 szkołę gimnastyki kobiecej, znanej reformatorki, nauczycielki uniwersytetu kopenhaskiego, cand. mag. Agnety Bertram.

Od września 1926 r. szkoła ta znajduje się w przestronnym i higjenicznym własnym lokalu, w budynku pomuzealnym przy ul. Vester Boulevard 20 (Raadhusspladsen), dokąd skierowaliśmy swe kroki.

Dnia tego mieliśmy możność podziwiania lekcji gimnastyki, prowadzonej osobiście przez panią Bertram na trzytygodniowym kursie dla nauczycielek z Ameryki. Pomimo krótkiego czasu, zasób materjału ćwiczebnego pierwszych dwuch lat był przez ćwiczące tak dobrze opanowany, że lekcja, jako całość, wypadła imponująco.

W lekcjach swych pani Bertram przez systematyczne ćwiczenie stawów i grup mięśniowych zapewnia ćwiczącym dostateczną ruchomość w stawach, a jednocześnie wzmacnia słabe okolice ciała (jak lędźwie i mięśnie brzuszne) i w ten sposób koryguje wadliwe postawy nawykowe (jak np. okrągłe lub wklęsłe plecy).

Poszczególne osnowy lekcyjne są tak ułożone, że użyczają ćwiczącym dostatecznego ruchu, który — przyznają mi chyba wszyscy, uprawiający gimnastykę metodą Bertram — bez przemęczenia potęguje uczucie dobrego nastroju oraz ożywienie.

Ćwiczenia koordynacyjne, stosowane tu na wielką skalę, wpływają na wyćwiczenie zmysłu mięśniowego oraz poczucia rytmu i taktu, co w skutkach daje zupełne panowanie nad postawami i ruchami ciała.

Lekcja z uczenicami zaawansowanemi odbywa się przy dźwiękach muzyki, która zastosowana jest tutaj nietylko dla podtrzymania rytmu i taktu, lecz pomaga ćwiczącym uzewnętrzniać przy pomocy ruchów uczucia i nastroje ćwiczących.

Z tego aczkolwiek krótkiego i ogólnikowego, omówienia wynika, że metoda pani Bertram posiada wszystkie cechy racjonalnej gimnastyki niewieściej[1]).

[1]) Patrz również: a) D. R.: O rozwoju gimn. kobie



Nauka pływania suchego, (crawl) na kursie nauczycielek u p. Bertram.



Fragmenty ćwiczeń kursu amerykanek pod kierunkiem p. Bertram.

Po skończonej lekcji, dzięki uprzejmości inspektora szkoły, nauczyciela uniwersytetu kopenhaskiego, cand. mag. N. C. D. Petersena, udało nam się zwiedzić lokal.

Szkoła zajmuje dwa piętra. Posiada duże sale gimnastyczne (żółtą i czerwoną) o wymiarach: długość — 20 m., szerokość — 7,10 m. i wysokość — 4,15 m.; 6 dużych okien o wymiarach 2,70 m. x 1,35 m. w każdej sali zapewniają dostateczny dopływ światła. System wentylacyjny, przeprowadzony w całym lokalu, przy pomocy silnych motorów elektrycznych stale odświeża powietrze. Do każdej sali przylegają dwie szatnie o 50 m² powierzchni oraz urządenia natryskowe. Poza tem znajduje się cały szereg pomniejszych pomieszczeń jak: (wyliczam kolejno według rozmieszczenia) 4 kancelarje, 2 sale jadalne (dla nauczycieli i uczenic), pokój nauczycielski, gabinet dyrektorski oraz sale wykładowe i oddzielne urządzenia natryskowe dla kursu nauczycielskiego[2]).

Jeżeli uprzytomnimy sobie, że w szkole pani Bertram oprócz kursu naucz. ćwiczy obecnie 60 grup pod kierunkiem 10 nauczycielek, jasnem będzie w jakim celu jest tyle pokojów dla administracji. Nie mówiąc już o doskonałych warunkach praktycznych i higjenicznych lokalu, należy podkreślić, że wygląd zewnętrzny przedstawia się wspaniale i najwymowniej świadczy, jak dalece wysubtelnione poczucie smaku estetycznego posiadają założyciele szkoły.

Szkoła znajduje się pod osobistym kierunkiem pedagogicznym pani Bertram. Wszystkie, stosowane tu, ćwiczenia są przez nią skomponowane wraz z zastosowaniem muzyki; również poszczególne osnowy lekcyjne oraz plan pracy na cały rok są jej układu. Sama p. Bertram kieruje grupami wzorowemi.

cej; „Start" Nr. 14 i 15 z r. 1927. b) D. R.: Gimnastyka domowa Agnety Bertram; „Start" Nr. 18 z r. 1927. c) D. R.. O Agnecie Bertram i jej działalności; „Start" Nr. 1 z r. 1928. d) H. Olszewska: Przegląd współczesnych metod gimnastycznych; „Start" z r. 1928 (Nr. poświęcony I-u kongresowi w. f. i w sporcie kobiet).

[2]) Przy szkole pani B. istnieje obecnie jednoroczny kurs dla nauczycielek; przedmioty i wykładowcy: a) Anatomja: Prorektor uniwersytetu Dr. med. Kon-Jensen, b) Fizjologja: Profesor uniwersytetu Dr. med. J. Lindhard, c) Teorja gimnastyki: Naucz. uniwers. Cand mag. A. Bertram, d) Teorja muzyki: Profesor konserw. Abrahamsen, e) Gimnastyka: Naucz. uniwers. Cand mag. A. Bertram, f) Ćwiczenia metodol: Stała naucz. szkoły Cand mag. Gudrun Gormsen, g) Gry ruchowe: Naucz. uniwers. Cand mag. N. C. D. Petersen, h) Pływanie: stała naucz. szkoły: Gymnastikdirektör K. Björner.



Fragmenty pokazu szkoły p. Bertram w duńskim domu sportowym.

Ilość grup w ostatnich czasach uległa tak znacznemu powiększeniu, że gmach szkoły okazał się za szczupły i niektóre z nich zostały przeniesione do prywatnych lub szkolnych sal gimnastycznych.

Po zwiedzeniu szkoły poruszono mnóstwo spraw najrozmaitszej natury. Między innemi była mowa o przyjeździe p. Bertram do Polski wraz ze szczupłym zespołem uczenic (10 osób) w celu zademonstrowania metody i urządzenia kilku pokazów. Miałoby to przedewszystkiem tę dobrą stronę, że szerokie rzesze naszego społeczeństwa same mogłyby ocenić metodę na miejscu, nie opierając się wyłącznie na zdaniu innych.

Na zakończenie pragnąłbym jeszcze zaznaczyć, że znajdującą się między zwiedzającymi wizytatorkę Min. W. R. i O. P., p. Helenę Olszewską, przyjęto z wielką serdecznością, przytem pani Bertram zaprosiła ją na kurs, który p. Olszewska odbyła pod kierunkiem pierwszej asystentki pani Bertram, wykładowczyni kursu nauczycielskiego, Gudrun Gormsen.

Thorvald Viking.

NARCIARSKI BIEG PAŃ

Narciarstwo, jako jeden z najodpowiedniejszych sportów dla kobiet, uprawiany jest przez płeć piękną z niezwykłym zamiłowaniem we wszystkich krajach. Najliczniejsze rzesze pociąga narciarstwo „na łączkach", czyli na terenach łatwych, pobliskich danej miejscowości; wiele jednak kobiet odnajduje dopiero całe piękno tego sportu podczas zimowych wycieczek w góry; stosunkowo najmniejsza ilość kobiet uprawia czysto sportowe narciarstwo, czyli biegi narciarskie, gdyż wymagają one najwięcej pracy przygotowawczej i najwyższych kwalifikacyj fizycznych i duchowych.

We wszystkich krajach znane są biegi dla pań od czasów organizowania zawodów narciarskich. Ponieważ w ostatnich czasach udział kobiet w życiu sportowym jest niezwykle ożywiony, więc i w narciarstwie odnajduje kobieta pole do popisu.

Twierdzenie, że zawody narciarskie są dla kobiet zbyt forsowne szczególniej dzisiaj nie wytrzymuje krytyki, kiedy kobieta we wszystkich objawach życia zajmuje obok mężczyzny równorzędne stanowiska. Widzimy kobiety na starcie i na boiskach prawie we wszystkich dziedzinach sportu, nie wyłączając nawet piłki nożnej i boksu (które to sporty bynajmniej nie są dla kobiet odpowiednie). Organizowane są zawody dla pań w lekkiej atletyce, w pływaniu, w wioślarstwie, w tenisie, w szermierce i t. p. Również więc urządzanie biegów narciarskich dla pań ma rację bytu i powinno być rzeczą samo przez się zrozumiałą.

W Polsce od kilkunastu lat znane są zawody narciarskie dla pań, i cieszą się one zawsze niezwykłą popularnością; przez start narciarski przewinęły się już dziesiątki pań, z których niejedna zdobywała laury zagranicą.

Skoki narciarskie zgóry trzeba uznać jako nietylko nieodpowiednie dla kobiet, ale wprost szkodliwe; to też we wszystkich krajach obecnie żadna z kobiet nie skacze, nawet na małych skoczniach, a nieliczne dawniejsze próby kończyły się zwykle smutno. Dla kobiet jako sportowa impreza pozostaje bieg.

Zachodzi teraz pytanie, jaki rodzaj biegu narciarskiego jest najodpowiedniejszy dla kobiet i na jakim dystansie?

Należy się liczyć z tem, że dla zawodniczek istnieje również podział na klasy: junjorek i senjorek (I i II klasy). Najodpowiedniejszym dla junjorek jest dystans biegu do 4-ch km., — dla seniorek zaś do 8-miu km. Nie jest to bynajmniej za dużo, jeżeli się zważy, że temu odpowiada dla mężczyzn bieg do 10-iu km. i do 20-u km.

Jak dla mężczyzn najracjonalniejszym jest bieg tak zwany „Langlauf", to znaczy prowadzony śladem uprzednio przetorowanym w terenie niezbyt stromym i zmiennym, tak i dla kobiet taki bieg jest najodpowiedniejszy. Rzecz zrozumiała, że bieg powinien wykazać wszystkie umiejętności pokonującego przestrzeń terenów narciarskich w jaknajkrótszym czasie, a więc dobra zawodniczka winna umieć nietylko zjeżdżać, lecz również biegać lub też piąć się śladem pod górę. Podczas zjazdu najłatwiej jest poradzić sobie niewyszkolonemu technicznie, siadając na kijkach i jadąc na los szczęścia prosto wdół aż do ewentualnego upadku. Natomiast podczas właściwego biegu i podbiegu zawodnik zdany jest jedynie na własną wytrzymałość i umiejętność techniczną. Dlatego też urządzanie biegów czysto zjazdowych nie odpowiada intencjom sportowym. Jeżeli zjazd jest stromy i trudny, wtedy jest on niebezpieczny i niezwykle męczący; (ostre opory, częste upadki); jeżeli trasa zjazdowa ma być łatwą i mało stromą, wtedy osiągnięcie najlepszego czasu zależałoby w głównej mierze od dobrze niosących nart.

Typowy „langlauf" uznaje start i metę w jednem miejscu. To powinno być zasadą również i dla biegu pań. Ponieważ jednak podczas złych warunków śnieżnych (kiedy ślad jest ciężki przez odwilż, lub przez nawiany śnieg), wyścig wymaga rzeczywiście wiele nakładu sił, dlatego też czasami można urządzać biegi na pół zjazdowe, w których start leży o jakie 200 — 300 m. wyżej, aniżeli meta; to jednak posiada swoją złą stronę z powodu zmęczenia zawodniczek podchodzeniem do góry jeszcze przed zawodami. Przeciwnicy biegów o typie „langlaufu" wysuwają argument szkodliwości takich biegów dla zdrowia kobiet, jakoby z powodu zbyt wielkiego wysiłku fizycznego. Bezwględnie — dla pierwszej lepszej narciarki, która ładne kroi telemarki na łączkach, bieg narciarski jest ponad siły i szkodliwy; jednak od zawodniczki — podobnie jak we wszystkich innych sportach — wymaga się czegoś więcej: dłuższego, solidnego treningu poprzedzającego okres zawodów, — jak również pracy nad udoskonaleniem techniki biegu. Lekkoatletka musi przejść kilkomiesięczny trening zanim stanie do konkurencji na bieżni! podobnie tennisistka, pływaczka czy wioślarka nie stanie do zawodów nieprzygotowana; taterniczka zanim przejdzie jakąś trudną grań lub ścianę, nieraz latami musi się przysposabiać do takiego wysiłku fizycznego i psychicznego; narciarka-turystka, która pokusi się o zdobycie jakiegoś olbrzyma górskiego, również musi się przedtem zaprawiać systematycznie na łatwiejszych wycieczkach. Nie mówię już o rekordach wytrzymałości i siły woli kobiet, które potrafiły przepłynąć kanał La Manche lub też przelecieć tysiące kilometrów nad Atlantykiem. Dlaczegóż więc mielibyśmy obawiać się zmęczenia u kobiet podczas biegu narciarskiego?

Mówią niektórzy o nieestetycznym wyglądzie kobiety, która ostatkiem sił przechodzi przez metę. Naturalnie, zawodniczka nie wygląda wtedy tak elegancko, jak na łączce, podobnie jednak wygląda narciarka po całodniowej wycieczce; zresztą i po biegu zjazdowym niezbyt pięknie wygląda zawodniczka, zmęczona i oblepiona śniegiem z powodu częstych upadków. Pomimo wszystko widzieliśmy nieraz wytrenowane, przygotowane technicznie zawodniczki mijające metę bez specjalnego wysiłku i z uśmiechem na ustach.

Nie ulega więc wątpliwości, że jedynie racjonalne są dla pań biegi w terenie pagórkowatym. Dla junjorek odpowiedniejsze są biegi ze startem wyżej położonym od mety, dla senjorek zaś podczas normalnych warunków start i meta powinny znajdować się na jednem miejscu.

A. Schiele.

HISTORYCZNY DZIEŃ SPORTU

Niedziela ubiegła, przypadająca w dniu 2 b. m., stanowić będzie datę historyczną dla sportu polskiego. Był to bowiem dzień o charakterze wyjątkowym: sport polski uroczyście obchodził dziesięciolecie Niepodległości Państwa Polskiego, własne sukcesy olimpijskie i wreszcie dostąpił zaszczytu złożenia osobiście przez swych reprezentantów hołdu pierwszemu obywatelowi Rzeczypospolitej, Prezydentowi Mościckiemu.

Uroczystość dziesięciolecia Niepodległości sport polski uczcił czynem, zgodnie z naczelnem przykazaniem swem, że w naturze sportu leży ruch i czyn, nie zaś słowo.

Terenem, na którym odbyła się uroczystość, były Bielany, gdzie od czerwca r. b. w iście amerykańskiem tempie budowany jest wspaniały kompleks gmachów i urządzeń sportowych, mających służyć jako teren pracy Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego.

Uroczystość polegać miała na wmurowaniu aktu erekcyjnego i poświęceniu tablicy pamiątkowej w gmachu wspomnianego Instytutu.

Budowa Instytutu, myśl zrealizowania którego powziął Pierwszy Marszałek Polski, Józef Piłsudski, stanowi najwspanialsze dzieło Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, na czele którego stoi zasłużony sprawie sportu dyrektor Urzędu, ppłk. Juljusz Ulrych. Centralny Instytut stanowi owoc olbrzymich wysiłków i prac ze strony Urzędu, wielu badań specjalnie zagranicą przeprowadzonych przez najlepszych w Polsce znawców sprawy, a wreszcie prawdziwie nowoczesnego tempa pracy, w jakiem prowadzono budowę. Dość wspomnieć, że kamień węgielny założono niespełna przed półrokiem — w czerwcu b. r., dziś zaś — szereg wspaniałych budynków mamy już pod dachem.

Patrząc na tak wspaniały bieg rozpoczętego dzieła, sport polski z dumą i radością stwierdza, że przedmiotem trosk i zabiegów ze strony czynników państwowych na terenie idei wychowania fizycznego — jest staranie o stworzenie jaknajlepszych warunków dla kształcenia przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego. Na nich bowiem spoczywać będzie wielki obowiązek kształtowania sił fizycznych w młodem pokoleniu, od nich też w dużej mierze zależeć będzie, jakie stanowisko w sprawach sportu zajmie kierowana przez nich młodzież.

Fakt, że dla uczczenia dziesięciolecia Niepodległości, sport polski w osobie dyrektora Urzędu Wychowania Fizycznego, płk. J. Ulrycha, postanowił postawić przed oczy całego społeczeństwa jako swój czyn naczelny, budowę Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, dosadnie podkreśla, jak wielką wagę przywiązuje się do wychowania młodych pokoleń w dzielności fizycznej.

———o———

Uroczystość rozpoczął krótkiem przemówieniem ks. biskup polowy Gall, który dokonał następnie poświęcenia aktu erekcyjnego. Akt ten nosi podpisy: Prezydenta Mościckiego, Marszałka Piłsudskiego, premjera dr. Bartla, ministrów Składkowskiego, Świtalskiego i wiele innych. W tekście aktu czytamy między innemi, że „poczęta w trosce o dobro powszechne uczelnia ta niech będzie ostoją zdrowia i tężyzny narodu. Niech wychodzące z niej wciąż nowe zastępy nauczycieli i instruktorów rozwijają w młodych pokoleniach siły i hart, które dadzą przyszłości swobodę ducha, chęć i zapał do podejmowania najcięższych prac, pokonywania przeciwności, zwyciężania współzawodników. I niech myśl i wolę fundatorów potomność przechowa nieskażone w późne wieki".

Po dokonaniu poświęcenia aktu erekcyjnego, zebrani przeszli do głównego gmachu przyszłego Instytutu, gdzie płk. Ulrych przemówił do zebranych, poczem odsłonił tablicę pamiątkową, której przepiękny, pełen prostoty tekst brzmi, jak następuje:

„1918 — 1928. W 10-tą rocznicę Niepodległości za Prezydenta Rzeczypospolitej Prof. Ignacego Mościckiego, prezesa Rady Ministrów, prof. Kazimierza Bartla, stanęły mury C. I. W. F., powołanego do życia wolą i decyzją Pierwszego Marszałka Polski, Józefa Piłsudskiego, aby niezmożony był duch i siła fizyczna nrodu".



W czasie uroczystości wmurowania aktu errekcyjnego w gmachu C. I. W. F. na Bielanach.

Na zakończenie uroczystości odbyło się na Bielanach przyjęcie, w którem udział wzięło około 300 osób.

Wśród obecnych na uroczystości osób zauważyliśmy między innymi — wiceministra Czerwińskiego, członków Rady Naukowej Wychowania Fizycznego z gen. Roupplertem na czele, reprezentantów jeneralicji, komisarza rządu Jaroszewicza, ministra Matuszewskiego i t. d.

Tegoż dnia w salonach zamku Królewskiego Pan Prezydent Rzeczypospolitej i Pani Ignacowa Mościcka podejmowali herbatą przedstawicieli sportu. W imieniu zgromadzonych gości przemówił płk. J. Ulrych składając Prezydentowi hołd w imieniu świata sportowego. Krótko odpowiedział Pan Prezydent, podkreślając znaczenie rozwoju kultury fizycznej i moralnej wśród młodzieży polskiej.

Wreszcie tegoż dnia wieczorem w salonach Towarzystwa Łyżwiarskiego Związek Polskich Związków Sportowych podejmował zawodników olimpijskich i działaczy sportowych. Po przemówieniu płk. J. Ulrycha — prezes Komitetu Olimpijskiego, inż. W. Znajdowski, zasłużony organizator naszej ekspedycji olimpijskiej, dokonał rozdania pamiątkowych żetonów tym zawodnikom olimpijskim, którzy zdobyli w Amsterdamie pierwsze (Konopacka i Wierzyński), drugie lub trzecie (Skoczylas, czwórka wioślarska, szermierze) miejsce. Niestety, jeźdźców naszych, którzy zdobyli punktowane miejsce w Amsterdamie na przyjęciu nie było.

O PRZYSPOSOBIENIU WOJSKOWEM KOBIET

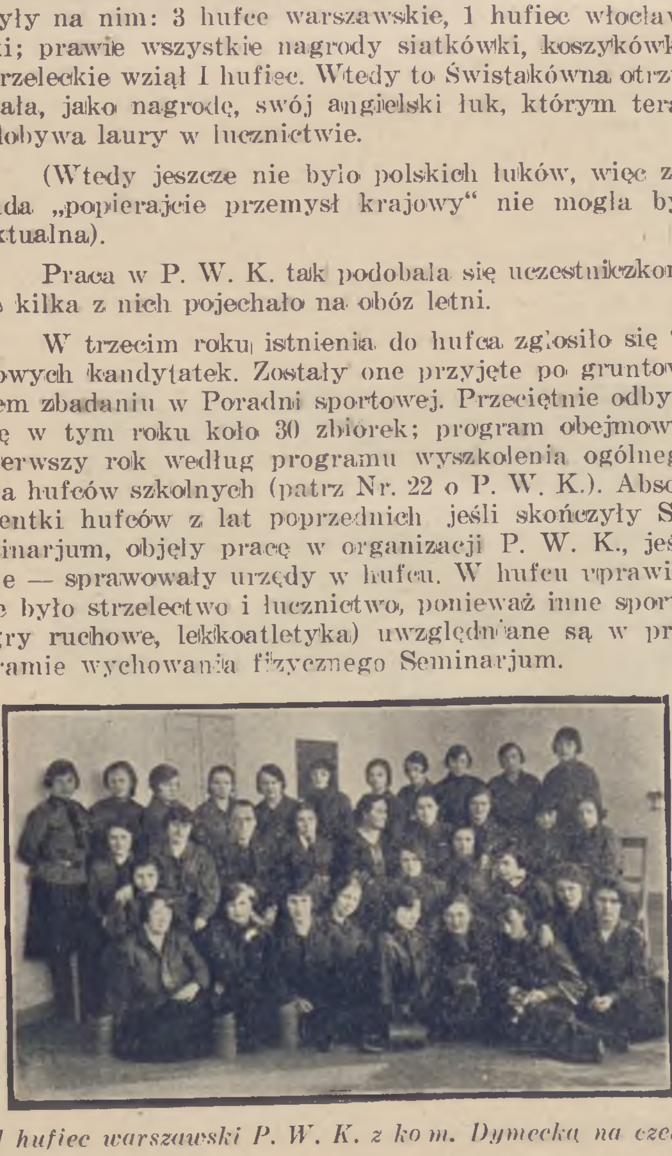
Praca w Komitecie Przysposobienia Kobiet do obrony Kraju postawiona jest na rozległą skalę. Aby zapoznać z jej szczegółami czytelniczki „Startu“, nakreślę historję rozwoju i pracy hufca warszawskiego, utworzonego w Seminarjum Nauczycielek Rzemiosł. Stworzyła go kom. Wittekówna na jesieni 1925 r. Po roku objęła komendę nad hufcem kom. Dymecka, która z oddaniem prowadzi go dotąd, ukochana przez swoich „żołnierzy“.

Do hufca zapisały się dziewczęta z I, II i III kursu (wiek przeciętny od 16 — 19 lat). Szefem i drużynowemi były absolwentki obozów. Praca szła dobrze. Pod koniec roku odbył się dwudniowy obóz w Pustelniku. Były na nim: 3 hufce warszawskie, 1 hufiec włocławski; prawie wszystkie nagrody siatkówki, koszykówki, strzeleckie wziął I hufiec. Wtedy to Świstakówna otrzymała, jako nagrodę, swój angielski łuk, którym teraz zdobywa laury w łucznictwie.

(Wtedy jeszcze nie było polskich łuków, więc zasada „popierajcie przemysł krajowy“ nie mogła być aktualna).

Praca w P. W. K. tak podobała się uczestniczkom, że kilka z nich pojechało na obóz letni.

W trzecim roku istnienia do hufca zgłosiło się 20 nowych kandydatek. Zostały one przyjęte po gruntownem zbadaniu w Poradni sportowej. Przeciętnie odbyło się w tym roku koło 30 zbiórek; program obejmował pierwszy rok według programu wyszkolenia ogólnego dla hufców szkolnych (patrz Nr. 22 o P. W. K.). Absolwentki hufców z lat poprzednich jeśli skończyły Seminarjum, objęły pracę w organizacji P. W. K., jeśli nie — sprawowały urzędy w hufcu. W hufcu uprawiane było strzelectwo i łucznictwo, ponieważ inne sporty (gry ruchowe, lekkoatletyka) uwzględniane są w programie wychowania fizycznego Seminarjum.



I hufiec warszawski P. W. K. z kom. Dymecką na czele.

Zawodniczki z I hufca brały udział w pierwszych kobiecych zawodach strzeleckich, gdzie Świstakówna zdobyła 1-szą nagrodę Marszałka Piłsudskiego, wybijając 91 pkt. na 100 możliwych na odległość 100 metrów. Pozatem zawodniczki brały udział w zawodach na święcie Przysposobienia młodzieży. W dniu 1 kwietnia rozpoczął się kurs łuczniczy pod kierunkiem instruktora związku łuczników, p. Łotockiego. Ćwiczenia odbywały się w Parku Sobieskiego.

Na uroczystem otwarciu Strzelnicy Łuczniczej przy ul. Zielenieckiej cztery uczestniczki hufca stanęły do zawodów i uzyskały cztery pierwsze miejsca.. Pozatem brały udział w zawodach łuczniczych 17 maja, 20 maja i 10 czerwca. W dniu 10 czerwca zespół łuczniczy I hufca wziął 1-sze miejsce. W czasie dwudniowego obozu odbywały się zawody lekkoatletyczne, strzeleckie, łucznicze i siatkówki. Zespół lekkoatletyczny I hufca wziął 1-sze miejsce.

Świetne wyniki dała też nauka obrony przeciwgazowej uwieńczona wycieczką do Szkoły Gazowej w Marymoncie. W wycieczce wzięło udział 27 uczenic Seminarjum, które przerobiły program obrony przeciwgazowej pow kierunkiem p. Wiśniewskiego.

Życie towarzyskie hufca koncentrowało się na tak zwanych „Ogniskach“ na Bednarskiej (lokal komitetu P. W. K.).

W lecie na obóz pojechało 8 dziewcząt.

Wyniki pracy są dobre. Dziewczęta w hufcu uczą się karności obowiązkowości i solidarności. Te, które należą do hufca uczą się dobrze. Te, które kończą hufiec, będą dzielnemi niewiastami.

W tym roku zaczęła się już praca. Pierwsza zbiórka była 13 października. Prowadzony jest drugi rok ogólnego przysposobienia wojskowego kobiet. Dyrekcja Seminarjum jest bardzo przychylna pracy P. W. K. i jak może ułatwia zadanie komendantce (niezamożne dziewczęta korzystają z bluz, pasów wypożyczanych przez Seminarjum). Pierwszy raz tego roku wszystkich przedmiotów udzielają same kobiety, wykwalifikowane instruktorki.

J. Zieleńczykówna.



Drużyna kobieca w marszu „szlakiem kadrówki".

ROŻNE WIADOMOŚCI

Jednym z żywych pomników niepodległości w Krakowie jest park gier i zabaw sportowych im. Bartłomieja Nowodworskiego. Otwarcia parku dokonano na pl. Groble. Uroczystość tę obchodziła młodzież gimnazjum państwowego im. Nowodworskiego. Park ten powstał dzięki staraniom dyrekcji gimnazjum, oraz komitetów: obywatelskiego i rodzicielskiego. Tereny boiska parkowego podzielono na dwie części, dla uczniów i uczenic i obejmują one obok bieżni, także rzutnie, skocznie i urządzenia dla gier ruchowych. Przewidziane również jest zbudowanie w przyszłości dwóch trybun.

Na uroczystość otwarcia przybyli przedstawiciele władz miejskich z wiceprez. dr. **Schneidrem,** kurator dr. **Kupczyński,** dyrektorzy wszystkich szkół średnich, przedstawiciele wojskowości, towarzystw sportowych i młodzież szkolna.

—o—

Sprawa przekształcenia Parku Sobieskiego w Warszawie na wzorowy park Jordanowski wchodzi na realne tory. W najbliższym czasie w imieniu Ministerstwa W. R. i O. P. przejmuje park od Związku Polskich Związków Sportowych specjalna komisja Kuratorjum Szkolnego Warszawskiego, złożona z trzech członków z dr. **Mitkiewiczem** na czele. Przejęcie faktyczne jednak nastąpi dopiero po załatwieniu strony prawnej. Biuro projektów PUWF opracowuje odpowiednie urządzenia na terenie parku. Park podzielony będzie na dwie części, roboty w pierwszej części będą ukończone jeszcze w roku bieżącym. Przewidziane są specjalne boiska dla koszykówki, siatkówki, hazeny, tory saneczkowe i t. d. Dotychczasowe boisko i bieżnia będą nadal służyły do użytku klubów.

—o—

W listopadzie odbyło się uroczyste otwarcie i oddanie do użytku nowego basenu pływackiego przy ul. Łazienkowskiej wybudowanego staraniem P. U. W. F. Po raz pierwszy basen został napełniony wodą w obecności szeregu przedstawicieli władz i organizacyj sportowych.

Basen posiada wymiary 50×25 metrów, głębokości 4.50 m. pod skocznią, a 1,20 w przeciwległym końcu. Cały budynek wykonany jest z żelbetu, posiada szatnię i wszelkie urządzenia sportowe. W okresie zimowym zostanie prawdopodobnie urządzona na terenie basenu ślizgawka. Uroczyste poświęcenie basenu odbędzie się dopiero na wiosnę roku przyszłego.

Zaznaczyć należy, że w ten sposób Warszawa pozyskała pierwszy basen pływacki. Przepisowe wymiary tego basenu pozwolą na organizowanie w nim wszelkich zawodów międzynarodowych a m. in. trójmeczu słowiańskiego, meczu Polska—Belgja i t. p.

—o—

Z inicjatywy dyrektora działu P. W. K. „Higjena, Wychowanie Fizyczne, Opieka Społeczna", ppłk. dra **Osmólskiego,** odbyło się, pod przewodnictwem prof. dra **Piaseckiego,** posiedzenie Grupy Wychowania Fizycznego i Sportu. Grupa ukonstytuowała się, wybierając przewodniczącym p. **Wolskiego** (Sokół), zastępcą radnego m. **Stürmera** (org. sportowe), sekretarzem por. **Kaseję** (Centr. Szk. Wojsk. W. F.). Stwierdzono duże zainteresowanie się instytucyj i związków, tak, że grupa ta zajmie poczesne miejsce w budującym się przy ul. Śniadeckich wspaniałym gmachu Miejskiej Szkoły Handlowej.

—o—

Dział wychowania fizycznego i sportu kobiet na wystawie poznańskiej objęła p. Wanda Prażmowska, referentka Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego. W specjalnie utworzonej dla spraw tych komisji zasiada szereg najwybitniejszych przedstawicielek sportu.

—o—

Kartuzy (Pomorze), znane ze swej ślicznej okolicy („Polska Szwajcarja") urządzają „Ogród Jordanowski". Sprawę tę referował na ostatniem posiedzeniu Rady Miejskiej, wychowawca fizyczny miejscowego gimnazjum, p. Flisak. Wszyscy radni powzięli jednogłośną uchwałę w sprawie urządzenia ogródka. Powołany Komitet z pośród radnych rozpocznie już wczesną wiosną prace, by dla naszych najmłodszych stworzyć „raj na ziemi".

KURS NARCIARSKI NA BARANIEJ GÓRZE.

Jak w latach poprzednich, tak również i w tym sezonie urządza Klub Narciarzy w Rybniku — w porozumieniu z Śląskim Klubem Narciarzy — tradycyjny kurs narciarski na Baraniej Górze od dnia 26 do 31 grudnia b. r. Kierownictwo kursu obejmuje znany dobrze z poprzednich kursów instruktor kap. rez. **Podgórski,** były instruktor wojsk alpejskich. Opłata za kurs wynosi dla członków P. Z. N. oraz młodzieży szkolnej zł. 10 — dla niecztonków zł. 15. Schronisko na Baraniej pozwala na wygodne i ciepłe pomieszczenie przy dobrem a taniem utrzymaniu (8 — 10 zł. dziennie wraz z noclegiem). Kwatery dla kursistów zapewnione przez organizację kursu. Zbiórka uczestników kursu dnia 26 t. j. w 2-gie święto Bożego Narodzenia, w Żywcu.

Zgłoszenia z podaniem dokładnego adresu, zawodu i wieku przy równoczesnej wpłacie zł. 5. — przyjmuje najpóźniej do dnia 15 grudnia tylko Klub Narciarzy w Rybniku, skrytka pocztowa Nr. 7. Wpłaty listownie albo na P. K. O. 301.153. Liczba uczestników ze względu na dobre umieszczenie jak i wyszkolenie ograniczona do 30 osób. Przy zgłoszeniach spóźnionych wzgl. bez nadesłania zaliczki nie przyjmuje się gwarancji za dobre umieszczenie.



Na Baraniej Górze.

Z NADESŁANYCH KSIĄŻEK

ZBIOREK PLĄSÓW — UŁOŻYŁA WEDŁUG ZNANYCH MELODYJ ZOFJA NOŻYŃSKA, POZNAŃ 1928 R. (NAKŁAD: K. S. BARWICKI — POZNAŃ, 14. 9. 1928 R. F. R.).

Zbiorek pląsów ułożony przez p. Zofję Nożyńską, absolwentkę kursu Wych. Fiz. w Poznaniu, jest zapoczątkowaniem dobrej myśli — dobierania niezbyt trudnej muzyki do ruchów. Ćwiczenia takie wprowadza się do lekcyj dziatwy i dziewcząt jako momenty ożywiające, bądź w formie nieco trudniejszej, — jako ćwiczenia rytmu. P. Nożyńska wybrała melodje popularne i łatwe, ruchy zaś bardzo proste, a więc niektóre rzeczy jak n. p. „Taniec lalek" — „Babuleńka" — „Zając" i inne mogą być stosowane dla młodszej dziatwy.

Niedomagają trochę objaśnienia, które chwilami są nawet niejasne, co utrudnia przeprowadzanie pląsów tym osobom, które tylko z podręcznika zapoznają się z ich treścią.

Wydanie zeszytu, poza drobnemi usterkami korekty, jest bardzo ładne i staranne.

„Zbiorek pląsów" p. Nożyńskiej odda niewątpliwie nauczycielkom wychowania fizycznego duże usługi, uzupełniając oddawna odczuwane u nas braki w tej dziedzinie. Oczywiście, chcąc wprowadzić ten rodzaj ćwiczeń na większą skalę, należałoby zarówno muzykę jak i zakres ruchów rozszerzyć i wzbogacić.

W tym też kierunku pójdą zapewne dalsze prace p. Nożyńskiej.



Najlepsze długodystansowe biegaczki polskie.
Od lewej: Tabacka, Kilosówna i Warecka.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; 1/4 kol. zł. 60; ⅛ kol. zł. 35; 1/10 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.